اشرب الحليب

فهو يحتوي على معظم العناصر الغذائية اللازمة لنموك .

تناول البيض ..

فهو يعتبر غذاءً كاملاً، لاحتوائه على البروتين والدهون والفيتامينات والمعادن اللازمة لبناء جسمك وتقوية مناعته.